

# Månadsblad Ryttern café och aktivitet-center – januari 2025

## Öppettider

Måndag till fredag, 10.00 – 15.00.

Torsdag 16 stängt, endast öppet för musikunderhållning.  
Insläpp kl. 12.30.

Stängningsdagar januari: 1/1, 2/1, 3/1, 6/1.

Kontaktuppgifter:

Caféterian: telefon, 0522-695103

Aktivitet samordnare: telefon, 0522-695102  
e-post; aktivitetcenterryttern@uddevalla.se

## Föredrag och underhållning i januari

### Konstutställning

Utställningar januari - februari

Kristina Olsson, tavlor.

Gro Bekkhus, glasmontern.

Pris och betalningsinfo finns i montrarna respektive vid tavlorna.

**Onsdag 8 januari kl. 13.30**

**Musikquiz med Rolf Rodin.**

Ett klurigt quiz med fokus på musik från 50- och 60-talet. Kostnadsfritt!

**Torsdag 9 januari kl.13.00**

**Föredrag – Mötesplats för män.**

**Anna Sellen** från Studieförbundet Vuxenskolan informerar om "Mötesplats för män": ett nytt projekt som startar nu i januari med kuratorn **Hans Ellström** i syfte att underlätta samtal och utbyte kring dessa utmaningar som kan vara svåra att ta upp i vardagen.

**Torsdag 16 januari kl. 13.00.**

### **Musikunderhållning – JUKEBOX**

**JUKEBOX** inviger en ny säsong av musikunderhållning i Ryttaren, med allas favoritlåtar.

Entré inklusive kaffe och kaka kostar 80 kr. Insläpp öppnar kl. 12.30. Fika serveras innan musiken börjar. Endast biljettköp i kassan.

**OBSERVERA! Denna dag är caféet endast öppet för musikunderhållning!**

**Onsdag 22 januari kl.13.00**

### **Föredrag – Digital delaktighet.**

Har du märkt dem nya broschyrerna vid entrén till caféet? **Tobias Nordberg** från Uddevallas Bibliotek informerar om **DigiGuiden**: broschyrer för digital delaktighet, samt om bibliotekets uppdrag. Ingen föränmälan.

**Tisdagar jämna veckor kl. 13.00-14.30**

### **IT Café**

Har du funderingar kring olika funktioner på din smarta telefon eller surfplatta? Tillsammans försöker vi hitta svar på dina frågor! Ingen föränmälan.

## Grupper och cirklar i januari

**Måndag 10.15-  
11.00**

**13/1, 20/1, 27/1**

**Tyst meditation med Mats.** Vi sitter tillsammans i tystnad i 25 min. Kort instruktion före och diskussion efter. Ingen föränmälan.

<p><b>Måndag 12.00-15.00</b> <b>13/1, 20/1, 27/1</b></p>	<p><b>Släktforskarcafé.</b> Är du en van släktforskare eller har du kanske bara tänkt tanken att du vill börja? Alla är lika välkomna! Vi sitter tillsammans och släktforskar, så ta med din dator och kom. Ingen föränmälan.</p>
<p><b>Tisdagar 12.30</b> <b>7/1, 14/1, 21/1, 28/1</b></p>	<p><b>Taktil massage med Gabriella.</b> En mycket varsam form av hand massage för avslappning och välbefinnande. Vid intresse kontakta caféet 0522-695103.</p>
<p><b>Torsdag 10.00-12.00</b> <b>9/1, 23/1, 30/1</b></p>	<p><b>Kreativa gruppen.</b> Vi stickar, virkar och broderar, inspirerar och delar med oss kunskap till varandra. Vid intresse kontakta aktivitetssamordnaren.</p>
<p><b>Torsdag 13.30-15.00</b> Den fjärde torsdagen i månaden <b>23/1</b></p>	<p><b>Bokcirkel.</b> Tycker du om att läsa? I denna bokcirkel ses vi en gång i månaden på Ryttaren, då diskuterar vi boken vi läst innan vi bestämmer nästa bok att läsa. Är du intresserad av att vara med? Ta då kontakt med vår aktivitetssamordnare.</p>
<p><b>Fredag 13.00-14.00</b> <b>10/1, 24/1</b></p>	<p><b>Bingo.</b> 40 kr per bricka inklusive kaffe och kaka. Ingen föränmälan.</p>
<p><b>Fredag kl.10.00-11.00</b> <b>10/1, 17/1, 24/1, 31/1</b></p>	<p><b>Cirkelträning styrka med Malin.</b> Lätt styrketräning för dig som vill förbättra styrka och balans. 60 kr/tillfälle eller 500 kr för 10-kort. Begränsat antal platser, drop-in endast i mån av plats. Boka via 0704736748.</p>